

ShiNi ShouYi
• YiSheng De XinLiXue •

使你受益 一生的 心理学



听夜人◎编著

知人者智

自知者明

通晓人生中必知的心理学，就能够省悟“自我”，
洞察他人心灵的秘密，
使我们的人生事业、家庭婚姻、人际关系和谐圆满。



现代出版社
MODERN PRESS

ShiNi ShouYi
• YiSheng De XinLiXue •

使你受益 一生的 心理学



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

使你受益一生的心理学/听夜人编著. —北京: 现代出版社,
2009.11

ISBN 978 - 7 - 80244 - 392 - 1

I. 使… II. 听… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第203496号

编 著: 听夜人

责任编辑: 张桂玲

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 大厂聚鑫印刷责任有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 19.25

出版日期: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80244 - 392 - 1

定 价: 32.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目录

Contents

使你受益一生的心理学

第一章 健康的心理学

心理学是现代社会生活中人们涉及最广泛的一个主题，因为人们的生活正是由心理和行为所支撑的。无论是你的衣食住行、为人处世，还是情感婚姻、职场生涯，都与心理学关系密切。心理学正是登堂入室的钥匙，能帮助我们洞察人性、最真实地接近人心，一窥人心的堂奥。

1. 时代迫切要求我们关注心理	2
新时代的健康新概念	2
这是一个心理危机四伏的时代	4
2. 心欲静，而“风”不止	6
“风”自何处来	7
“风”吹心动	10
3. 心理健康因何成为衡量人才的标准	14
人才标准也在与时俱进	14
健康的人格离不开心理的健康	16
潜能开发离不开心理的健康	18
心理健康有助于保持健康的体魄	19
心理健康是积极思想的力量	20



第二章 认识自己、看透他人心理学

《老子》中说：“知人者智，自知者明。”意思就是说能够正确地认识别人可以算得上有智慧的人，能够正确地认识自己可以算得上聪明能干。

在现实生活中，我们无论是正确地认识自己还是深刻地了解他人，对我们每一个人来说都是十分重要的。通晓人生中必知的心理学，就能够省悟“自我”，洞察他人心灵的秘密，我们的人生、事业、家庭婚姻、人际关系就会和谐圆满。

1. 良好的自我形象价值百万24
 - 自我形象是什么？24
 - 自我形象的内容27
 - 自我形象的构成28
2. 你的心态决定你的形象30
 - 改变心态就是改变命运30
 - 人贵有自知之明32
 - 自知的途径在哪里33
3. 表情泄露你的心理秘密38
 - 表情是心理活动的反应38
 - 眼睛传达的心理信息40
 - 眼神中的心理信息41
 - 眉毛动作的秘密42
 - 鼻子也能传达心理信息43
 - 嘴不出声也“说话”44
4. 察言观色识人心46

话里话外听玄机	46
穿戴打扮看内心	51

第三章 控制情绪心理学

我们无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，但可以掌握自己。情绪是个很复杂的东西，好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪则可能让我们败走麦城，说情绪可以决定命运一点也不为过，因此如何管理好自己的情绪，学会疏导和激发情绪，学会利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，则是我们人生必须学习的一课。

1. 情绪一生都陪着你	56
消极情绪就像火药桶	58
积极情绪是人生的润滑剂	62
2. 别让消极情绪毁了你	65
3. 情绪需要善于管理	68
保持情绪的沉稳平静	69
保持心理平衡	70
巧妙化解压力	71

第四章 战胜挫折心理学

心理学上所说的挫折，是指人们为实现某一预定目标，在行动受到



阻碍而不能克服时所产生的紧张心理和情绪反应，它是一种消极的心理状态。

年轻人大都有远大的理想，但涉世浅、经验少，很容易产生挫折感。而他们的感情又较脆弱，缺乏锻炼、耐力差，遭挫折后很容易产生激烈的心理冲突，而不能自制和自拔。因此，怎样对待逆境、应付挫折，对于他们来说都是一次严峻的考验，需要用行动做出抉择和回答。

1. 正视坎坷	76
人生总会遭遇困境	76
坎坷只是一种感觉	79
没有一成不变的坎坷感	81
2. 摆脱坎坷带来的消极情绪	84
坎坷带来的消极情绪	84
宣泄是一种必要的调节	86
3. 战胜坎坷就是成功	88
正确对待逆境战胜坎坷	89
掌握突破困境的方法	92
学会找出失败的原因	95
要以乐观之情面对失败的事实	96

第五章 人际交往心理学

人是社会性的动物，在社会生活中，人们为了满足生存发展的需要，几乎每天都要与他人交往，建立起各种关联，也就是人际关系。美国心理学家戴尔·卡耐基曾说：“一个人事业的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外85%要靠人际关系和处世的技巧。”

1. 人际关系背后的秘密	100
不可不知的心理距离	100
决定人际关系好坏的是感情和价值观	102
需求关系是人际关系的核心	105
人际吸引的秘密	106
2. 影响人际关系的几种心理	109
影响人际关系的病态心理	109
影响人际关系的心理效应	114
3. 运用心理学改善人际关系	122
把握建立人际关系的原则	122
提高你的人际吸引力	133

第六章 有效沟通心理学

人生的丰富就是人缘的丰富，人生的成功就是人际沟通的成功。我们从出生到成长，从工作到生活，无时无刻无处不在和别人进行着沟通。沟通，无所不在！

1. 认识沟通才能有效沟通	140
揭开沟通的神秘面纱	140
沟通可以满足情感的需要	144
沟通可以深化自我认识	144
沟通可以使个性更加完善	144
沟通是维护心理健康的保证	145
2. 巧妙化解人际冲突	146



冲突是难免的	146
人际冲突管理的策略	147
3. 扫清人际沟通的障碍	149
语言沟通障碍	149
文化习俗障碍	152
角色障碍	155
心理障碍	159
4. 做一个沟通的赢家	160
成功沟通的原则	160
掌握成功沟通的技巧	162
学会拒绝	166
保持幽默	167
有效利用身体语言	167
讲究沟通的行为规范	171

第七章 爱情心理学

爱情具有巨大的能量，它使人的精神生活丰富多彩，使人体会到人生的美丽灿烂。同时爱情也是曲折的，更是风云多变的。当情场风波突起时，考验我们的除了那份真情，还有就是智慧。

1. 爱情中的心理学	174
爱情到底是什么？	174
两情相悦的奥秘	177
恋爱过程中的男女差异	181
2. 恋爱中的心理困扰	184

恋爱对抗心理	184
恋爱中的自卑心理	186
认知偏差与动机错误	187
爱情错位	188
择偶标准的偏差	189
单相思与爱情错觉	192
恋爱行为失当	195
恋爱中的感情纠葛	197
失恋	199
3. 提高爱的能力	204
爱是一种能力	204
提高爱的能力	205

第八章 性爱心理学

一位伟人曾经说过“人类的生活包括三部分，即物质生活、精神生活和性生活。”正常的性生活是繁衍人类、优生优育的必需，是联系夫妻感情纽带，是使家庭保持稳定、密切夫妻关系的基石。正常的性生活是健康与长寿的基础，和谐性爱是健康的动力。

1. 性行为中的心理特征	216
性爱的心理特征	217
性生活心理	222
2. 性心理中的异常	228
性心理异常的类型	228
性心理问题产生的原因	231



维护性心理的健康	233
对性骚扰说“不”	237
3. 性和谐的心理奥秘	241
性和谐的必要条件	241
夫妻要有“心理距离”	243

第九章 职场心理学

一个人从成年到老年前的生命历程都会与职业相伴。可以说职业占据了我们生命的大部分时光，它不仅是我们获取报酬、维持家庭生活的经济来源，还是实现自己的理想和人生价值的途径。如何确定自己的职业方向？如何规划自己的职业人生？如何应对职业生涯中的心理危机？所有这些问题都是我们职场人生中的现实难题。而要顺利地解决诸如此类的问题，就必须具备相应的心理学知识。可以说，心理学也是职场人生中不可或缺的一块基石。

1. 求职择业中的心理学	246
选择职业方向不可忽视个性倾向	246
选择职业的心理准备	249
求职择业的原则	252
克服求职择业中的心理障碍	258
2. 规划职业就是规划人生	260
职业生涯的规划模式	261
职业生涯规划的过程	265
3. 走出职场中的心理困惑	268
增强求职中的信心	268

正视择业中的挫折	269
择业要有宽容的心态	270
克服狭隘的成就意识	271
职业价值取向中的诱惑	273

第十章 释放压力心理学

在人类社会的进程中，从来没有过像今天这么多的物质财富，同时，人们的压力也是前所未有的沉重。

如贫困、失恋、失业、离异、丧偶、疾病等等，这些压力不仅损害了我们的身心健康，而且大大降低了我们的工作效率。因此，我们应当学会化解压力、克服压力、保持身心健康，这样才能实现自己的人生抱负。

1. 压力是把双刃剑	276
压力来自哪里?	276
压力是生活的一部分	278
压力过度的危害	280
2. 压力带给你的是什么	283
压力带给你的反应	283
压力的功能	284
3. 释放心理的压力	285

第一章

健康的心理学

心理学是现代社会生活中人们涉及最广泛的一个主题，因为人们的生活正是由心理和行为所支撑的。无论是你的衣食住行、为人处世，还是情感婚姻、职场生涯，都与心理学关系密切。心理学正是登堂入室的钥匙，能帮助我们洞察人性、最真实地接近人心，一窥人心的堂奥。



7 时代迫切要求我们关注心理

成长是持续一生的过程，维护健康的身心是我们背负一生的责任。

21 世纪是一个全球化的时代，身处这样的时代，几乎所有的人都不避免地要面临比以往任何时候都更多、更复杂的困扰。因为人类的科学技术从来没有像今天这样，以空前的威力、难以想象的速度，深刻地影响人类社会的各个层面。

中国改革开放三十多年来，在经济崛起的同时，中国人的心理也经受了前所未有的挑战。市场经济带来社会环境的剧烈变化，带来更多的机遇，但同时也带来更多的挑战。竞争的惨烈，外来文化的撞击，贫富差距的悬殊，利益格局的破立，无一不关系到我们每一个人的心理承受能力。生活在这样的社会环境中，可谓是梦想与磨难并存，危机与机遇同在，希望与绝望相随，快乐与痛苦共舞，幸福与苦难并行……一个人如果对急剧变化的环境适应不良或反应迟缓，就会出现各种困惑、迷惘和不安，进而导致心理失衡甚至出现心理障碍。对此，联合国专家就曾断言：“从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”

新时代的健康新概念

人类社会进入信息时代，社会变了，时代变了，环境变了，对健康的要求当然也变了。为了与时代的发展相一致，一个人除了具有良好的

思想道德品质、科学文化素质和身体素质之外，还需要具有开拓进取的精神、竞争意识和创新能力、灵活应变和承受挫折的能力、高度的责任感和坚强的毅力、善于交往与合作的能力、自信心与表达能力，这样才能较好地适应现代社会发展的需要，承担起历史的重任。而这些都与一个人的心理素质密切相关，因此，心理素质的优劣比以往任何时候都显得更为重要。可以说，是时代要求我们每一个人都保持心理健康。

早在 1989 年，世界卫生组织就提出了 21 世纪的健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”由此可见，心理健康是健康概念的一个不可或缺的组成部分。

此后，世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准，即“五快”、“三良”。

“五快”是指：食得快，说明胃口很好，对食物不挑剔，证明内脏功能正常；便得快，说明排泄轻松自如，证明胃肠功能良好；睡得快，说明中枢神经系统功能协调，且内脏无病理信息干扰；说得快，表明头脑清楚，思维敏捷，心肺功能正常；走得快，证明精力充沛、旺盛、无衰老之症。

“三良”指：良好的个性，即性格温和，意志坚强，经常保持乐观和幽默；良好的处世能力，看问题客观现实，具有自我控制能力，能适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持对社会外环境与机体内环境的平衡；良好的人际关系，即待人接物以“和为贵”为准则，遇事不斤斤计较，助人为乐，与人为善。

心理健康是对现代人的基本要求。从广义上讲，心理健康是指一种高效、持续而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康则是指生活在一定的社会环境中的人，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有良好的协调关系和适应环境的能力及性格。



这是一个心理危机四伏的时代

现代社会的一个显著特征就是高速度、快节奏。科技日新月异，知识更新日益加快。人们的心理往往因一时难以适应，而可能产生焦虑、紧张的情绪。而焦虑、紧张的情绪往往又是众多心理疾病产生的根源。

现代社会的频繁革新必然涉及政治、经济、文化的急剧变革，社会生活的方式也发生了显著的变化。此外，各种矛盾冲突增多，竞争激烈。凡此种种，使得原先的人际关系发生变化，而显得更为复杂。例如日本商业行业的职工就因工作紧张、人际关系紧张而需要进行心理治疗的就占到了 20%。在这样一个加速发展的时代，人们面临的变化是前所未有的。渴望成功的人必须要有进取心，要有创新的意思，要有一种开放的态度，要有一种适应变化的灵活性和应变能力。只有心理健康的人，才能正视现实的生活，而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中；能吸取过去的经验，针对现实，策划未来；既能重视现在，也能预见即将面临的问题和困难，并事先设法加以解决，权衡过去、现在、未来的关系，以提高自己的生活质量。

在过去自给自足的自然经济和农业社会中，人们同住一个村镇，鸡犬之声相闻，相互之间联系密切。而随着工业的发达、分工的加深、城市的扩大、高层建筑的兴起，人与人之间的心理距离日益拉大。忙碌的工作和沉重的生活压力又使得人们在思想情感上的交流日渐减少，致使情感上的障碍日渐增多。这样一来，由于交流和沟通上的变化，难免会让人产生这样或那样的心理障碍。而新的世纪是一个交往频繁的世纪。随着科技、通信、交通的发展，出现了“国际人”、“地球村”这样的一些新概念，也说明了在现代社会人们的交往越来越频繁。在这样一个社会当中，要想成功，合作意识、团结意识、与人沟通、与人共处的能力就显得极为重要。而心理健康的人，在和他人的交往中，能悦纳自我并

接受他人，对集体具有一种休戚相关、荣辱与共的情感，在与人相处时，积极态度（如尊敬、信任、喜悦等）多于消极的态度（如嫉妒、怀疑、憎恶等）。

随着全球化的发展与变革，以往维系社会秩序与人心的政治观、伦理观、价值观等也面临着新观念、新思潮的挑战。特别是来自不同文化背景的各种信息，使人们的心理面临着一波接一波的文化冲击。人们已经习惯了的生活方式、人际关系与行为模式纷纷解体，心理上固有的平衡受到严重的震荡，出现心理上不适应、焦虑的情况随之增多。

由于网络和传媒的迅猛发展，来自全球各地的信息大增，使人应接不暇，增加了接受刺激的心理负担。这些信息有的与人们的意愿、期望相契合而使人愉悦，有的不良信息则会使人心情沮丧。心理健康的人能恰当地调控自己的情绪，心胸开朗，情绪稳定和乐观，热爱生活，积极向上，对未来充满希望，遇到麻烦能疏导不良情绪，积极想办法解决。

在一个竞争激烈的社会里，成功还是失败不完全取决于个人的努力。因为决定成功与否的因素非常多，个人的努力，只是成功的必备条件之一。还有一些客观因素的影响，比如说，正当你在努力创业的时候，突然金融风暴就来了等等。在拼搏的过程中，这样的不可控事件是很难预知和避免的，因而我们要有一种承受挫折的能力。用喜悦去迎接成功，同样要用一种平静的、坦然的心态去面对失败。如果一个人只能迎接鲜花，不能坦然面对泪水，那么这个人成功的机会就很少。在当今竞争激烈的社会环境当中，更要有承受挫折的能力。

一个能够较好地适应社会变化的人，应该具有对变化持积极灵活的态度，主动调整身心去迎接挑战的能力。美国社会学家英格尔提出了现代人应该具备的九种品质和特征：

1. 乐于接受新事物，包括新经验、新观念、新的行为方式；
2. 准备接受社会的改革和变化；
3. 思路广阔，头脑开放，尊重各方面不同的看法；
4. 把握现在，展望未来，而不沉迷过去，守时惜时；